

全民阅读活动周:青浦“阅江南”、金山“传文脉” 书香盛宴市郊率先“开席”

本报记者 施晨露

昨天,在青浦朱家角古镇镇植园,“阅江南·寻书香”首届长三角阅读展示交流活动暨一体化示范区全民阅读活动周在小桥流水间翻开扉页。而在金山百家村和森活艺术中心,金山区全民阅读活动周暨版权宣传周、市民晒书活动在绿意葱茏中接续传统文脉。

今年2月1日,《全民阅读促进条例》施行,着力构建“全民覆盖、普惠高效”的阅读促进体系,条例明确将每年4月第四周定为“全民阅读活动周”。

让知识轻松走进生活

江南自古乃书香之地,朱家角素有“中国民间藏书之乡”美誉,为推动

区域协同、文化共融共生,青浦、吴江、嘉善三地发起长三角一体化全民阅读共同体倡议,签署全民阅读共建合作备忘录,发布“阅江南·寻书香”长三角一体化阅读地图、行走书单并推出系列活动。

葛剑雄、叶辛、梁永安、陈杰、鲍鹏山、方笑一、毛尖、陈磊(混子哥)、樊登、李蕾受聘为首批长三角阅读领读人。“在长三角这块文脉深厚、人文丰富的地方,知识不只是书本里的文字,更可以被讲出来、画出来,让更多人听懂、看懂、想通。”陈磊表示,“阅读的意义,就是让知识轻松走进生活。希望通过我们的努力,让更多年轻人爱上阅读,在阅读中理解中华文明、理解这片我们热爱的土地。”

东方出版中心、上海市群艺馆等单位联合推出“了不起的老字号”2026城市文化地标征集活动,面向社会征集百年商号的品牌故事、匠心技艺与

时代新生,汇集成书,让城市风物成为可阅读、可传播的文化载体,以阅读为纽带,串联城市文脉与烟火记忆。

当天,朱家角古镇六大文化场馆同步推出特色阅读体验活动,让书香触手可及。阅读周期间,青浦将阅读延伸至湖畔茶园、社区家园、街镇角落——“青溪讲坛”走进茶园,在暮春时节对话自然;“清阅读”换书集市让书籍流动;“爱·智慧”悦读营点亮亲子时光;残疾人读书会传递温暖力量。吴江、嘉善也将分别推出阅江南、善读善成主题活动。

全民阅读推广人受聘上岗

年轻人热衷晒美食、晒旅行,何不晒晒书?金山区全民阅读活动周暨版权宣传周以“山海聚珍·典籍新生”“守卷有规·古今同护”“人人悦读·书香传城”三大篇章,将全民阅读与传承、版权保护融合。

活动现场,金山区图书馆上线“金山及邻邑珍本诗文集”数字化工程,3237页圣贤著述化作数字瑰宝;《金山竹枝词·综合篇》《柘湖风雅·金山历代诗词粹编》同步首发,系统梳理千年乡土文脉。张堰镇“四季阅读”、金山·宁涓“爱心书香漂流”相继启动,10位全民阅读推广人受聘上岗,绿书签行动、职工读书节、残障人士阅读计划等特色活动同步推出。

“阅享生活”文化市集与“阅见山海·walk古镇”4.23公里阅读徒步活动,以“文化+体验+消费”模式打造沉浸式文化空间。市集以“书香润生活、非遗进万家”为理念,20个特色摊位错落排布于青林之间,“阅见山海·walk古镇”徒步活动路线串联百家村、闻万泰非遗文化展示馆、南社纪念馆、大隐书局、张堰镇图书馆等文化地标。

长三角联动“当晒书遇见AI”创意大赛同步发布。

石氏伤科落户松江

带来全周期骨伤健康服务

本报记者 黄杨子

住在松江老城区的沈先生今年71岁了,被膝关节疼痛折磨快二十年,腿都变成了“罗圈腿”。近年来,他尝试了各种方法,可效果都不理想。偶然的机会,他听闻石氏伤科第五代传人、上海中医药大学附属龙华医院骨科主任医师葛京化在家门口的医院坐诊。接受了右膝关节单髁置换手术后,他第二天就能下地走路了。

“谢谢葛主任,我准备过段时间再来把左腿的手术也做了。”4月17日,在上海亦星中西医结合医院的义诊现场,葛京化为其随访并给出建议:“因为伤口还没拆线,最近走路还是要注意,最好能借助助步器。如果身体恢复得好,三个月之后可以接受左腿手术。”

同日,由龙华医院3位资深专家领衔的“石氏伤科第五代传人·亦星医院传承工作室”正式成立。葛京化、胡志俊、杨燕萍“组团”入驻,未来将进一步为松江百姓带来海派中医药特色诊疗。

葛京化介绍,沈先生接受的膝关节单髁置换手术简单而言,就是只换掉膝盖内侧坏掉的那一小部分软骨,患者术后更快、恢复更好。“许多人印象中的石氏伤科还是有传统中医的推拿、针灸、敷贴等方式,但近年来,中西医结合的治疗手段为更多患者带来了帮助。如果确诊为病理性改变,或症状严重,则必须通过手术治愈。但是,我们也希望,

让更多患者能避免走到‘最后一步’,能在骨头‘变脆’前读懂信号。”

义诊中,大部分患者都是因颈椎、腰椎、关节疼痛慕名而来的周边居民。“松江本地老龄化趋势较为明显,老年性骨病的治疗需求很大。”葛京化坦言,这也是他愿意将执业点放在这里的原因。“我们希望解决大部分老年人忽视的问题:骨质疏松症。”

被称为“沉默杀手”的骨质疏松,近8成患者在早期没有任何症状,而就诊原因往往是摔跤后骨折,但为时已晚。对于高龄老人而言,一次骨折可能就意味着长期卧床,随之而来的各种并发症甚至危及生命。

石氏伤科自其创始人石兰亭悬壶济世至今,已有130余年的发展历史,至第三代传承人石筱山、石幼山,石氏伤科已名震沪上,有了“江南伤科第一家”的美誉。它融汇中西医之长,打破了传统中医“只重手法不重理论”的局限,形成了“以气为主,以血为先,筋骨并重,内合外治”的独特学术思想。

葛京化说,在此核心理念的基础上,“预防远大于治疗”也是近年来希望让更多市民知晓的关键。“尤其是绝经后的女性,因激素水平变化,更要尽早筛查、干预,把风险降到最低。”

葛京化表示,工作室将以石氏伤科的正骨手法、中药内服外用、针灸推拿为基础,结合现代康复医学理疗技术,为松江居民带来全周期骨伤健康服务。

今日聚焦 ■ 长三角国际铁人三项赛落幕,首次从青浦到吴江跨省联动

一赛跨两城 一步一风光



昨天,2026长三角国际铁人三项赛暨铁人中国T51.5上海公开赛在沪苏交界处的上海大观园收官。本次比赛汇聚了来自全球10余个国家和地区的1200余名选手,在“游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里”的奥运标准距离比赛中展开激烈角逐。 本报记者 海沙尔 摄

本报讯(记者 秦东颖)昨天,2026长三角国际铁人三项赛暨铁人中国T51.5上海公开赛在位于青浦的上海大观园落下帷幕。经过角逐,来自澳大利亚的布兰登·科普菲尔德斩获男子精英组冠军,瑞士选手朱莉·德隆卫冕女子精英组冠军。游过江南水系的碧波,从天然氧吧穿行而过,1200余名中外选手同台竞技,首次从上海青浦到苏州吴江实现跨省联动,赛事通过“文旅旅体展农”融合发力,全方位展现了上海这座“全球著名体育城市”的蓬勃生机,也为长三角一体化高质量发展交出了更生动的体育范本。

2026长三角国际铁人三项赛是2026铁人中国T51.5首站赛事,也是国内最高级别国际赛事,共设置精英组、分龄组(成人组)、青少年组及家庭体验组4个组别,其中精英组和分龄组的比赛距离为奥运标准距离(游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里),兼顾国际水准与大众参与。

天然的赛场为选手们提供了绝佳的竞技环境。男子精英组冠军布兰登·科普菲尔德坦言:“今天我的状态非常好,天气、水温都很给力,赛道也很优美,希望这场胜利是一个很好的开始。”

青浦区体育局局长顾桂芳说,青浦坐拥1945条河道与淡水湖淀山湖,赛事所用水域达II类水质标准,非常适合铁人三项游泳项目的开展,同时具备天然的跨区域办赛优势。跨省赛道巧妙串联起元荡生态岸线、大观园古典园林、金泽古镇水乡风貌与吴江生态绿道,形成“一赛跨两城、一步一风光”的独特景观,让选手在竞技中直观感受长三角生态治理的共建成果。

连续两年参赛并成功卫冕的女子精英组冠军朱莉·德隆见证了赛事的成长:“我明显感觉到选手和观众越来越多,中国的铁三氛围也变得更加浓厚。”

上海市副市长解冬出席开幕式并为比赛发令。

青浦元荡湖畔300名青少年为赛事注入青春活力 上海小囡为啥热衷练“铁三”?

本报记者 秦东颖

前天,2026长三角国际铁人三项赛暨铁人中国T51.5上海公开赛青少年组在上海大观园火热开赛,300名青少年选手齐聚元荡湖畔,用拼搏与汗水诠释“铁人精神”,为赛事注入青春活力。

体验“独特又完美”

元荡湖畔,300名青少年勾勒出一幅活力满满的青春图景。赛事覆盖U7至U15五个年龄段,设置短距离、超短距离、迷你、超迷你四个组别,精准匹配不同年龄段孩子的体能水平。此外,赛事还设置了家庭亲子接力组,让家长与孩子并肩冲线,在协作中传递运动快乐。

男子U15组卫冕冠军范允焉已是第二次站上该赛场。“学业压力增加,训练时间变少了,更要珍惜每一次训练。”他坦言,元荡湖的优美赛道令他印象深刻,而卫冕的喜悦,更坚定了他在这条道路上继续前行的决心。首次参赛的北京选手王柒月,拿下短距离女子U15组冠军,她直言赛道沿湖而建,空气清新,骑行爬坡虽累,却让她收获了“独特又完美”的体验。

赛场边,中国首位职业铁三运动员苗浩,名将党旗、李彬,以及德国铁三名将彼得(Peter)等精英选手为小选手佩戴奖牌、击掌鼓励。

“看到孩子们眼中的热爱与专注,就知道这项运动的未来充满希望。”苗浩道出专业选手对青少年铁三发展的期许。上海市铁人三项运动协会副会长邹义铭表示,小铁



少年运动员在比赛现场。 受访方供图

人们的拼搏身影,正有力推动长三角青少年体育事业快速发展。

青少年铁三兴趣为先

在不少人印象里,上海小囡多是“娇滴滴”的模样,可如今,越来越多的孩子在铁三运动的耐力挑战中蜕变成长。记者采访两位上海小选手,探寻他们与铁三结缘的故事。

6岁的吴佳哲就读于上海美国国际学校,拿下超迷你U7组冠军。这个还在上幼儿园的孩子,因擅长游泳、体能出众,两年前开启铁三之路。“新一代父母不盲目宠溺,该打磨时就要打磨。”吴佳哲母亲坦言,铁三考验综合能力,能培养孩子的坚持进取与不断超越的精神——不仅超越对手,更超越自我。两年训练下来,吴佳哲的抗压能力与坚韧品质显著提升,母亲看在眼里,“长大后面对学业、工作,才能更从容”。

10岁的沈乐诚来自青浦平和学

校,从一年级接触铁三,至今已有三年。“不想让孩子做温室里的花朵,希望他全面茁壮成长。”沈乐诚母亲表示,铁三是学校特色项目,身边同学都在练,契合家庭培养理念,便让孩子加入。目前沈乐诚在学校每周练,未来还计划加入俱乐部,接受更系统专业的训练。

学校特色项目推广,家长教育理念转变,赛事平台完善,共同构筑起了上海青少年铁三发展的沃土。上海市铁人三项运动协会副会长丁蕾莉介绍,“上海青少年业余铁三,无论参与人数还是竞赛成绩,均在全国名列前茅”。

对比专业选手的成长轨迹,更能看清青少年铁三运动的发展跨越。

中国首位职业铁三运动员苗浩,18岁才接触铁三;名将李彬,27岁才首次参赛,36岁以业余身份入选专业队。“现在的孩子七八岁就能接触铁三,训练条件和运动氛围远超我们当年。”苗浩感慨,连续两年参与赛事颁奖,他明显感受到练习铁三的孩子越来越多,场上专注度、冲刺时的自我展现与求胜欲望也愈发强烈。他建议,青少年阶段应以锻炼身体、培养兴趣为主,专业化训练可在十四五岁后逐步推进。

李彬则直言羡慕现在的孩子,“他们从小就有专业氛围与教练指引,少走很多弯路。希望他们先享受运动快乐,塑造坚韧意志与阳光心态,再凭借热爱向专业方向努力。”两位名将的观点,道出了青少年铁三发展的核心——兴趣为先、健康成长,而非急于求成。

方松街道为外卖骑手“清障” 报单号直接拿走 一单能省两分钟

本报讯(记者 李成东)4月17日午餐高峰时段,上海松江区方松街道东鼎购物中心海底捞外卖取餐区秩序井然。取餐柜上,“下饭火锅菜”“拌饭·轻食”等分类牌清晰醒目,不同平台的订单各归其位。美团骑手蒋林安扫了一眼手机,径直走向对应格口,不到两分钟便拎着餐袋走出商场。

这样的顺畅来之不易。此前,方松街道金融服务综合网格内的阳光、开元、紫东、东鼎四大商圈,聚集着约200名外卖骑手。高峰时段,取餐区订单混乱、骑手找餐费时,部分商户出餐缓慢等问题突出,成为困扰骑手提高配送效率的痛点。近期,方松街道第二街区党支部联合属地市场监管所,多方联动,从走访摸排到专题座谈,从精准整改到机制建立,为打通配送梗阻开出一剂“良方”。

骑手诉求摆上桌面

转变始于一次日常走访中的闲聊。方松街道第二街区党支部工作人员在与骑手拉家常时,多次听到同样的反映:辖区某几家商户,无论何时去取餐,等待时间总是特别长。

这一“牢骚”没有被简单略过。第二街区党支部依托“网格吹哨”机制迅速上报,并联合属地市场监管所开展专项摸排。针对7家“卡餐”问题突出的商户,工作人员逐一登门,深入后厨查看运营实况,将症结一一厘清。

第二街区党支部书记吴亚夷介绍,问题主要集中在三个层面:部分商户高峰期优先保障堂食,导致外卖订单积压;部分商户后厨动线混乱,出餐流程缺乏规范;个别商户存在“一证多店、多平台接单”情况,线上接单量远超后厨

实际承载能力。 症结厘清后,街区党支部随即召开专题座谈会,7家商户负责人、骑手代表、市场监管所工作人员悉数到场。骑手的诉求被逐条摆上桌面,市场监管所结合检查情况逐一给出指导建议。

“卡餐”纳入闭环管理

整改在多个环节同步推进:设立外卖专属取餐窗口,实现堂食与外卖分区处理;对即将超时的订单,允许优先出餐;在取餐区按品类和平台分别标识,高峰期安排专人引导取餐。针对“一证多店、多平台接单”的商户,市场监管所介入规范其经营资质,要求线上接单量与后厨产能相匹配,并按品类做好标识,从源头杜绝骑手错拿情况。

“以前那个小屋里挤着好几个骑手,二三十张单子堆着,你找你的、我找我的,急得很。现在报一下单号就能直接拿走,一单能省2分钟。”骑手蒋林安亲身体会到了变化。

为防止问题回潮,方松街道第二街区党支部还建立了“线上出单、街区接单、商户接单、市场所接单、网格接单”的“五单”联动机制,将“卡餐”问题纳入闭环管理,采取正向激励与反向约束并举的方式,确保整改成效持续巩固。

“接下来,我们会持续跟踪这7家商户的整改落实情况,定期回访骑手,将商户与骑手之间的沟通渠道固化为常态。”吴亚夷告诉记者,解决“卡餐难”不只是疏通了配送链条上的一处梗阻,更是城市基层治理回应新就业群体现实诉求的一次具体实践——让每一位奔波的骑手真切感受到,这座城市的管理者始终用心倾听他们的心声、正视他们的工作处境。

“村骑”串联和美风光 完赛骑手获玉菇甜瓜时令蔬菜礼包

本报讯(记者 龚洁芸)昨天,2026上海和美乡村骑行挑战赛首站在浦东新区宣桥镇三灶村热力开赛,奥运冠军吴敏霞、钟天使及驻村第一书记代表刘倩以“村骑推广大使”身份助阵,500余名骑行爱好者、亲子家庭与农民代表齐聚一堂。作为上海乡村春季游的重要活动,本次“村骑”以绿色骑行为主线,串联沪郊和美乡村风光,推动农文旅体展六业融合,为上海乡村振兴注入强劲体育动能。

本次浦东宣桥站作为2026上海“村骑”的启航之作,标志着赛事从单一站点探索,进入“七站联动、全域覆盖”的全新发展阶段。据悉,今年“村骑”赛事将贯穿4月至10月,在浦东、崇明、金山、青浦、奉贤、宝山6个区陆续举办7场活动,构建“串珠成链”的乡村骑行体系,着力打造上海“村字号”特色体育品牌。为扩大赛事影响力,首站活动全程在上海体育、魔都乡遇两大平台同步线上直播。

浦东新区宣桥镇文化服务中心主任周诚磊表示:“品牌赛事是激发乡村活力的重要载体。像‘村骑’这样的市级赛事落地宣桥,有效把文化、体育、旅游、农业串联成一体,既丰富了全民健身场景,也带动了乡村市集、农产品

消费和文旅体验。” 本次赛事秉持农民主体、城乡共享的办赛理念,精准覆盖不同人群需求,设置52公里骑行挑战组、34公里休闲骑行组、16.5公里亲子体验组三大组别,让不同年龄、不同水平的参与者都能在骑行中享受运动快乐。

作为“村骑推广大使”,奥运冠军吴敏霞表示,全民健身为乡村振兴注入新活力,关键在于打造老少皆宜、人人可参与的运动场景。“像骑行、亲子徒步这类低门槛项目,参与面广、带动性强,能把体育人气引入田园乡村,用健康理念点亮乡村生活。同时,还能有效拉动农产品消费、乡村旅游和民宿体验,真正把全民健身的‘流量’转化为乡村振兴的‘动能’。”

赛事不仅为市民提供了健身休闲的新场景,更成为激活乡村发展的“催化劑”。所有完成骑行的选手,均可获得包含南汇玉菇甜瓜、本地时令蔬菜在内的完赛礼包。在主场同步举办的“村骑乡见”乡村市集嘉年华上,40余家本地农户、农业合作社及企业集中亮相,展销新鲜果蔬、乡村文创、非遗产品等特色好物,完赛选手与市民游客驻足选购,品尝风味,实现“体育引流、消费助农”的良性循环。